

Como enfrentar o medo da morte?

A morte, meus filhos, Não é uma passagem desagradável. A morte é uma porta que se nos abre para o Amor, o Amor com letra maiúscula, para a felicidade, para o descanso, para a alegria. Não há razão para estar à espera dela com medo.

04/11/2008

São Josemaria, em resposta a uma pergunta de um médico no Peru sobre como enfrentar o temor da morte dos

doentes e dos seus familiares, diz que morrer é Viver com maiúsculas.

Ouve, meu filho, vou contar-te um pequeno episódio. Não há muito tempo, um vosso amigo, a quem talvez não conheçam pessoalmente – é um homem que dirige algumas empresas, anda sempre muito ocupado, e em constantes viagens de um lado para o outro -, explicava-me que costuma encontrar-se com outros colegas, e elaboram um plano trienal ou quinquenal de trabalho: é interessante, dizia ele, porque se lembram de todas as possibilidades que poderão dar-se, todas, todas! Só não se lembram de uma, e digo-lhes: previram tudo, isto, aquilo, aqueloutro, mas calcularam, por ventura, que qualquer um de nós, de um momento para o outro, pode morrer?... Incrível! Não calculam isso, e é a única coisa que temos certa!

A morte, meus filhos, Não é uma passagem desagradável. A morte é uma porta que se nos abre para o Amor, o Amor com letra maiúscula, para a felicidade, para o descanso, para a alegria. Não há razão para estar à espera dela com medo. Na verdade, um médico considera-a de outros pontos de vista; mas um médico cristão, como tu – percebi bem como a encaras, Deus te abençoe! – deve olhar para ela de um modo positivo. E os outros também. Não é o fim, é o princípio. Para um cristão morrer não é morrer; é viver. Viver com maiúscula. Em resumo, não tenham medo da morte.

Enfrentem-se com a morte. Face a face. Contem com ela: terá que vir... Por que razão deves ter medo? Esconder a cabeça debaixo das asas com medo, com pânico, por quê? Senhor, a morte é vida. Senhor, a morte para um cristão é o descanso, e é o Amor, e não tenho outra volta a

dar-lhe. Era isto que querias que eu te dissesse?

Do livro *San Josemaría y los enfermos*, compilado por Miguel Ángel Monge, Madrid, Palabra, 2004

pdf | Documento gerado
automaticamente de [https://
opusdei.org/pt-br/article/como-
enfrentar-o-medo-da-morte/](https://opusdei.org/pt-br/article/como-enfrentar-o-medo-da-morte/)
(02/02/2026)